放っておかないで！心のSOSサイン

◆問合先　保健センター健康衛生課　☎77−3965

厚生労働省HP

　生涯を通じて4人に1人が心の病気にかかると言われています。心の病気は特別な人がかかるものではなく、誰でもかかる可能性があります。
　気づかないうちに、ストレスをため込んでいませんか？心の病気の初期サインを知ることで、早めにセルフケアができます。

心の不調やストレス症状

生活に支障が出ている場合は、**要注意！**
- ●気分が沈む、憂うつ、落ち着かない
- ●イライラする、怒りっぽい
- ●理由もないのに不安な気持ちになる
- ●何も食べたくない、食事がおいしくない
- ●なかなか寝つけない、熟睡できない
- ●夜中に何度も目が覚める

周囲の人が気づきやすい変化

以前と異なる状態が続く場合は、**要注意！**
- ●服装が乱れてきた
- ●感情の変化が激しくなった
- ●表情が暗くなった
- ●遅刻や休みが増えた
- ●ぼんやりしていることが多い
- ●ミスや物忘れが多い

Self-care

～自分に合ったストレス対処法を見つけましょう～

①適度な運動
息が少しはずむ程度の運動

②良質な睡眠
規則正しい睡眠

③リラクゼーション
- ・ストレッチ
- ・半身浴　など

④趣味を楽しむ
- ・読書
- ・スポーツ
- ・旅行 など

⑤親しい人達との交流
日ごろから家族や友人などと話す

Check!!

アルコールに注意！

　不安や憂うつな気持ちを飲酒で紛らわせようとすると、睡眠の質が低下し、心も不安定になることがあります。

「ひとりで悩まず、相談しよう！」

～身近な相談窓口～

　自分なりの工夫を続けてもうまくいかないときは、以下の相談窓口や医療機関に相談しましょう。

【健康相談】
月～金曜日（祝日を除く）8:30～17:15
☎77−3965（保健センター）

【福祉総合相談窓口】
月～金曜日（祝日を除く）8:30～17:15
☎76−7107（総合福祉センター内社会福祉協議会）

【心の健康相談室】
月～金曜日（祝日を除く）9:00～17:00
臨床心理士などとの対面相談。完全予約制。
料金：2,000円（ただし、中学3年生までのかたとその保護者、生活保護世帯のかた、障害者手帳をお持ちのかたは無料）
☎43−5586（保健センター3階）